

crivit[®]



YOGA-BÄLLE

DE AT CH

YOGA-BÄLLE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

PALLE PER YOGA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

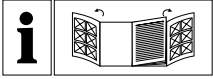
FR CH

BALLONS DE YOGA

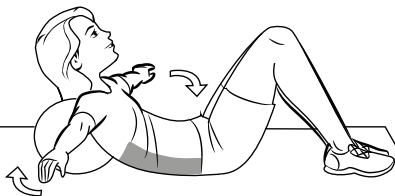
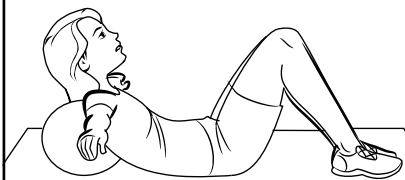
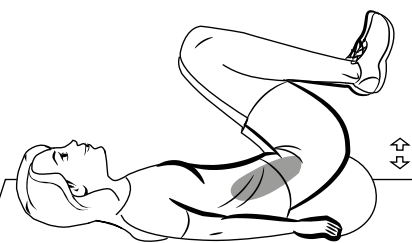
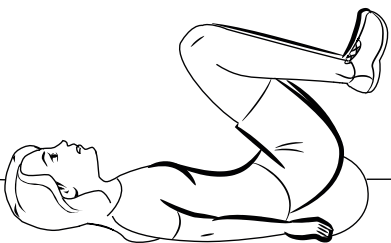
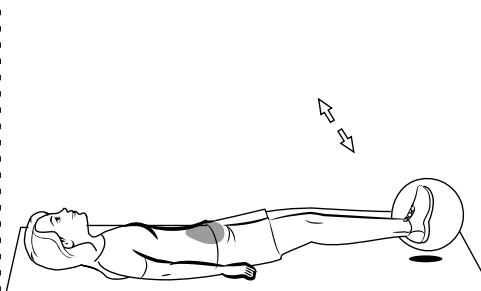
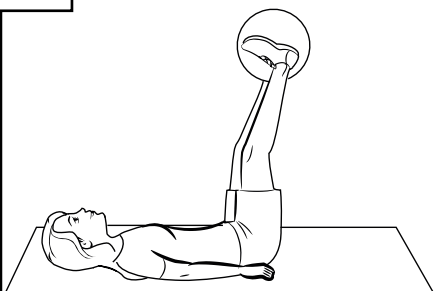
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IAN 374621_2104

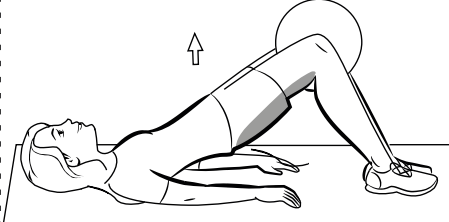
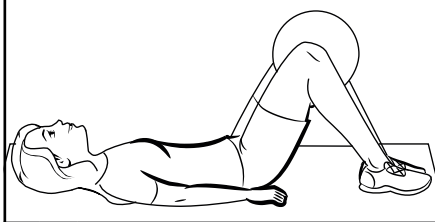
CH



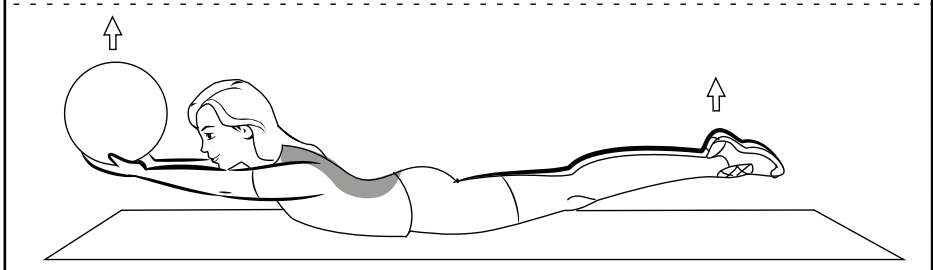
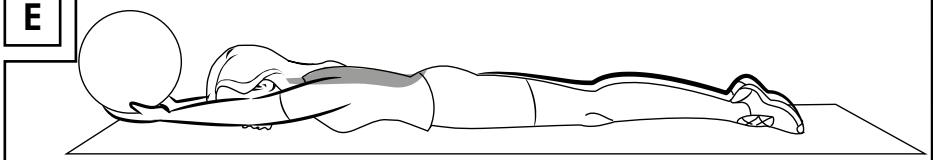
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	11
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	17

A**B****C**

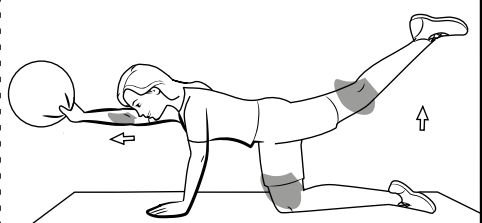
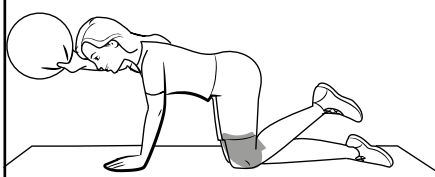
D

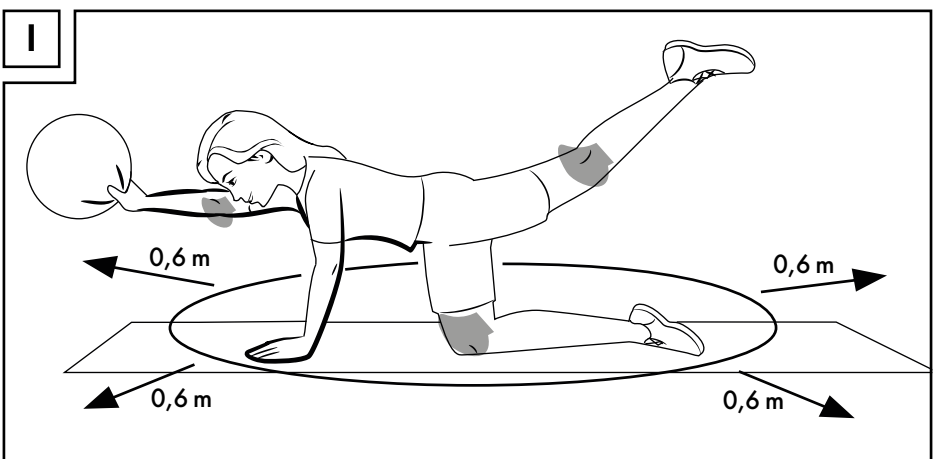
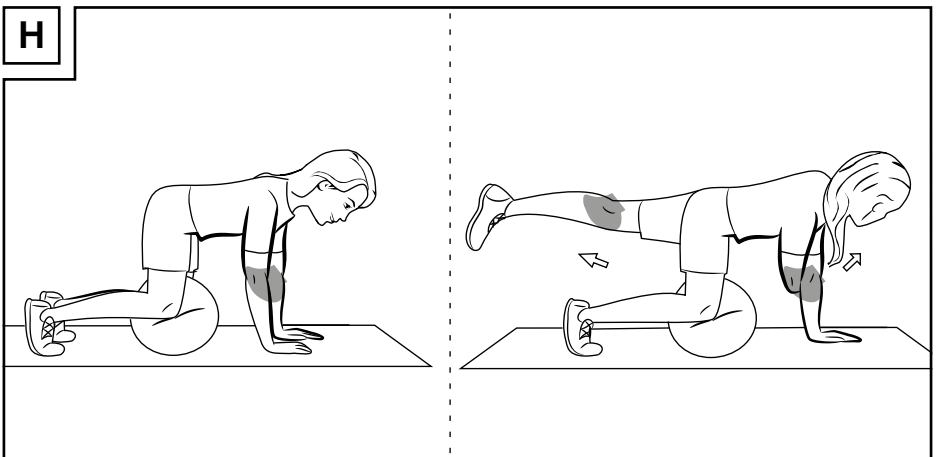
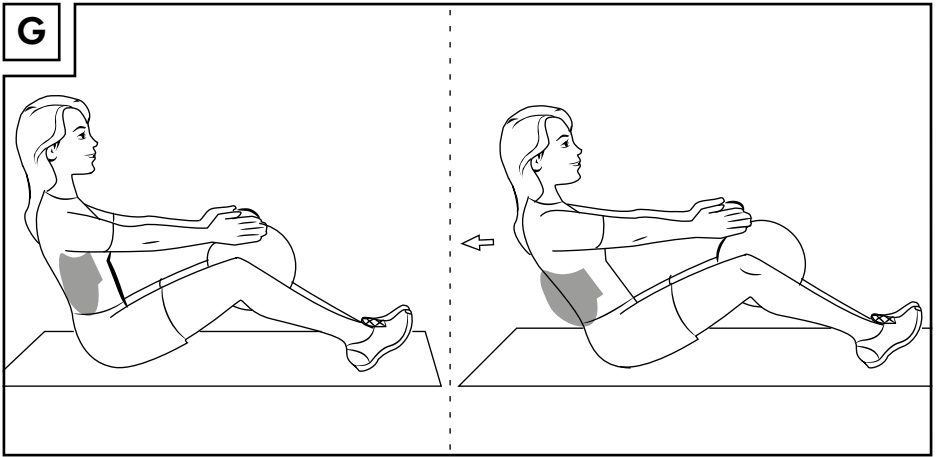


E



F





Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite	6
Lieferumfang.....	Seite	6
Technische Daten.....	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Aufpumpen / Luft ablassen	Seite	7
Training	Seite	7
Tipps.....	Seite	7
Reinigung und Pflege	Seite	9
Entsorgung	Seite	9
Garantie	Seite	9
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite	9
Service.....	Seite	10

Yoga-Bälle

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Durchführung von sportlichen Übungen im Privathaushalt vorgesehen. Es ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudienbereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Lieferumfang

- 3 Yoga-Bälle
- 3 Entlüftungsröhrchen
- 1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Max. Belastung: 120 kg

Maße: klein: ca. Ø 18 cm
mittel: ca. Ø 22 cm
groß: ca. Ø 26 cm
Füllmedium: Luft
Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 10/2021



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!


⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.

⚠ WARNUNG! Verwendung nur unter Aufsicht von Erwachsenen!

■ **⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KINDER UND KINDER!** Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erststückergefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

■  Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 120 kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und/oder Beschädigungen des Produktes können die Folgen sein.

- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die äußere Schicht des Balls beschädigt ist.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (s. Abb. I).

⚠ VORSICHT! SACHSCHADEN! Es wurde mit der optimalen Luftmenge ausgeliefert. Befüllen Sie das Produkt nur mit neuer Luft, wenn zuvor Luft entwichen ist.

- Lagern Sie das Produkt nicht unter einer Temperatur von 15 °C. Luftbefüllte Produkte sind kälteempfindlich.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Lagern Sie das Produkt nicht für längere Zeit.
- Luftbefüllte Produkte sind kälteempfindlich.
- Sie sollten das Produkt niemals bei Temperaturen unter 15 °C entfalten oder mit Luft befüllen.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung. Wenn der Luftdruck bei direkter Sonneneinstrahlung steigt, gleichen Sie dies durch Ablassen der Luft aus.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Das Produkt gilt als Gymnastik-/Trainingszubehör und ist nicht für längeres Sitzen vorgesehen.
- Wenn das Produkt schnell aufgepumpt wird (mit einem Kompressor oder an Tankstellen), müssen Pausen gemacht werden.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- **⚠ WARNUNG!** Produkt nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- **⚠ WARNUNG!** Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

● Aufpumpen / Luft ablassen

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Produkt nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Produkts handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.
- Verschließen Sie das Produkt anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.
- Entfernen Sie zum Entlüften den Verschlussstöpsel und lassen Sie die Luft langsam entweichen.
- Alternativ entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

● Training

● Tipps

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Training beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.

Hinweis: Als Anfänger genügen jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5-10 Wiederholungen.

Seitlichen Rumpf trainieren (s. Abb. A):

- Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Produkt zwischen den Schulterblättern auf eine Trainingsmatte.
- Winkeln Sie die Beine an und strecken Sie die Arme seitlich aus.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Rollen Sie den Oberkörper abwechselnd etwas nach rechts und links. Behalten Sie die Schulter parallel zum Boden.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal à drei Sätze.

Seitliche Bauchmuskeln trainieren

(s. Abb. B):

- Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Produkt unter dem Kreuzbein auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Ziehen Sie beide Beine angewinkelt in Richtung Brust.
- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Senken Sie die Beine langsam in Richtung Boden ab.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Beinheber (s. Abb. C):

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Klemmen Sie das Produkt zwischen die Füße und heben Sie die Beine um 90 ° an. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Führen Sie die Beine langsam in Richtung Boden und heben Sie sie, kurz bevor sie den Boden berühren, wieder an.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Beckenheben (s. Abb. D):

- Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Produkt zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das Becken vom Boden an. Der Rumpf bleibt stabil.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Oberkörper und Beine trainieren

(s. Abb. E):

- Legen Sie sich mit ausgetreckten Beinen mit dem Bauch auf eine Trainingsmatte.
- Strecken Sie die Arme nach vorne am Kopf vorbei und halten Sie das Produkt mit beiden Händen. Der Blick ist zum Boden gerichtet.
- Spannen Sie die Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme und die Beine so weit es geht nach oben. Der Blick ist zum Produkt gerichtet.
- Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Vierfüßlerstand (s. Abb. F):

- Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf eine Trainingsmatte.
- Heben Sie den linken Fuß vom Boden ab. Nehmen Sie in die rechte Hand eines der Produkte und heben Sie den Arm rechtwinklig nach vorne.
- Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze und wechseln dann die Seiten.

Hohe Sit ups (s. Abb. G):

- Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen und dem Produkt zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte.

- Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Strecken Sie Arme parallel zum Boden nach vorne.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Senken Sie den Oberkörper in Richtung Boden ab.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Vierfüßler auf dem Ball (s. Abb. H):

- Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand und dem rechten Knie auf dem Produkt gekniet auf eine Trainingsmatte.
- Die Fußspitzen berühren den Boden.
- Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das linke Bein nach hinten. Führen Sie den rechten Arm hinter dem linken Arm zur Seite. Der Blick ist zum ausgestreckten Arm gerichtet.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze und wechseln dann die Seiten.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 374621_2104) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 12
Utilisation conforme	Page 12
Contenu de la livraison	Page 12
Caractéristiques techniques	Page 12
Indications de sécurité	Page 12
Gonflage / Dégonflage	Page 13
Entraînement	Page 13
Conseils	Page 13
Nettoyage et entretien	Page 15
Traitement des déchets	Page 15
Garantie	Page 15
Faire valoir sa garantie	Page 15
Service après-vente	Page 16

Ballons de yoga

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est destiné aux exercices sportifs dans un lieu privé. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Contenu de la livraison

3 ballons de yoga
3 tube de ventilation
1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Charge max. : 120 kg
Dimensions : petite : env. Ø 18 cm
moyenne : env. Ø 22 cm
grande : env. Ø 26 cm

Milieu de remplissage : air
Date de fabrication
(mois/année) : 10/2021



Indications de sécurité

VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !


⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit est à tenir hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

⚠ AVERTISSEMENT ! Utilisation uniquement sous la surveillance d'adultes !

■  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURE POUR LES EN-**

FANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Le matériel d'emballage est une source de risque d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent les risques. Veuillez toujours tenir les enfants éloignés de l'appareil.

■  Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 120 kg. Autrement, vous risquez de provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.

■ Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Immédiatement arrêter l'entraînement et consulter un médecin en cas d'apparition de douleurs ou malaise.

■ Avant toute utilisation, contrôler le bon état et/ou l'usure du produit.

■ N'utilisez pas le produit si la couche extérieure de la balle est endommagée.

■ Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.

■ N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.

- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (v. ill. I).

⚠ PRUDENCE ! DÉGÂTS MATÉRIELS ! Il est livré avec la quantité d'air optimale. Uniquement le regonfler s'il a perdu de l'air.

- Ne pas ranger le produit à une température inférieure à 15 °C. Les produits remplis d'air sont sensibles au froid.
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr.
Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Ne pas entreposer le produit pendant une période prolongée.
- Les produits remplis d'air sont sensibles au froid.
- Vous ne devez jamais déplier ou remplir le produit avec de l'air en cas de températures inférieures à 15 °C.
- Protégez le produit contre les rayons directs du soleil. Lorsque la pression de l'air augmente en cas d'exposition directe aux rayons du soleil, il faut compenser cette augmentation en dégonflant le produit.
- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Assurez-vous que votre zone d'entraînement est exempte d'objets pointus.
- Le produit est considéré comme un accessoire de gymnastique/d'entraînement et n'est pas destiné à la position assise prolongée.
- Si le produit est gonflé rapidement (avec un compresseur ou dans une station-service), des pauses doivent être faites.
- De l'air uniquement doit être utilisé comme média de remplissage.

⚠ AVERTISSEMENT ! Ne pas gonfler le produit au delà du diamètre indiqué.

⚠ AVERTISSEMENT ! Ne pas gonfler le produit avec la bouche car autrement des vertiges peuvent survenir.

● Gonflage / Dégonflage

- À faire gonfler par des adultes uniquement.
- Ne pas gonfler le produit au delà du diamètre indiqué.
- De l'air uniquement doit être utilisé comme média de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche car sinon des vertiges peuvent survenir.
- Pour gonfler le produit, utilisez des pompes à pied usuelles ou des pompes à piston double avec des possibilités de raccordement adéquates.
- Fermez ensuite le produit avec le bouchon de fermeture prévu à cet effet.
- Pour le dégonflage, enlevez le bouchon de fermeture et laissez l'air s'échapper lentement.
- Ou enlevez le bouchon de fermeture et insérez le tube de purge d'air dans la fermeture pour laisser l'air s'échapper rapidement.

● Entraînement

● Conseils

- Veuillez vous échauffer avant d'effectuer l'entraînement.
 - Réaliser les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respecter les mouvements prescrits et ne pas se surestimer.
- Remarque :** pour un débutant, 10 secondes et 5 à 10 répétitions suffisent.

Entraîner les côtés du tronc (v. ill. A) :

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement avec le produit entre vos omoplates.
- Pliez les jambes et tendez les bras sur les côtés.
- Contractez les abdominaux. Faites rouler légèrement le haut de votre corps vers la droite et la gauche en alternance. Gardez les épaules parallèles au sol.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Entraîner les abdominaux latéraux

(v. ill. B) :

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement avec le produit placé sous le sacrum, les bras reposant sur les côtés de votre corps.
- Tirez les deux jambes pliées vers la poitrine.
- Contractez les abdominaux et les muscles des jambes. Abaissez lentement les jambes vers le sol.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Soulever les jambes (v. ill. C) :

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement, les bras reposant sur les côtés de votre corps.
- Coincez le produit entre vos pieds et soulevez vos jambes de 90°. Évitez de vous cambrer.
- Contractez les abdominaux et les muscles des jambes. Déplacez lentement vos jambes vers le sol et soulevez-les à nouveau juste avant qu'elles ne touchent le sol.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Soulever le bassin (v. ill. D) :

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement avec le produit coincé entre vos genoux, les bras reposant sur les côtés de votre corps.
- Les jambes sont posées sur le sol et sont pliées.
- Contractez les abdominaux et les muscles des jambes. Soulevez le bassin du sol. Le tronc reste stable.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Entraîner le haut du corps et les jambes

(v. ill. E) :

- Allongez-vous sur le ventre sur un tapis d'entraînement, avec les jambes tendues.

- Étirez vos bras vers l'avant au-delà de la tête et tenez le produit avec les deux mains. Le regard est dirigé vers le sol.
- Contractez les muscles des bras et des jambes ainsi que les abdominaux et soulevez les bras et les jambes aussi haut que possible. Le regard est dirigé vers le produit.
- Tout en soulevant les bras, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Position à quatre pattes (v. ill. F) :

- Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis d'entraînement.
- Soulevez votre pied gauche du sol. Prenez un des produits dans votre main droite et levez votre bras à angle droit vers l'avant.
- Contractez les muscles des bras et des jambes ainsi que les abdominaux. Le regard est dirigé vers le sol. Étirez votre bras droit vers l'avant et votre jambe gauche vers l'arrière.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

Sit ups hauts (v. ill. G) :

- Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes pliées et le produit coincé entre vos genoux.
- Inclinez le haut du corps légèrement vers l'arrière. Étendez les bras vers l'avant, parallèlement au sol.
- Contractez les abdominaux. Abaissez le haut de votre corps vers le sol.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

À quatre pattes sur la balle (v. ill. H) :

- Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis d'entraînement dans une position, le genou droit posé sur le produit.
- La pointe des pieds touche le sol.
- Contractez les muscles des bras et des jambes ainsi que les abdominaux. Soulevez votre jambe gauche vers l'arrière. Déplacez votre bras droit sur le côté derrière votre bras gauche. Le regard est dirigé vers le bras tendu.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

● Nettoyage et entretien

- Utiliser un chiffon sec et anti effilochant pour le nettoyage et l'entretien.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

● Traitement des déchets

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 374621_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

CH Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch

Introduzione	Pagina 18
Utilizzo secondo la destinazione d'uso	Pagina 18
Contenuto della confezione	Pagina 18
Specifiche tecniche	Pagina 18
Avvertenze di sicurezza	Pagina 18
Gonfiare / sgonfiare	Pagina 19
Allenamento	Pagina 19
Suggerimenti	Pagina 19
Pulizia e manutenzione	Pagina 21
Smaltimento	Pagina 21
Garanzia	Pagina 21
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 21
Assistenza	Pagina 21

Palle per yoga

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Questo prodotto è destinato all'esecuzione di esercizi sportivi in un contesto domestico. Esso non è destinato al montaggio e all'impiego presso studi terapeutici o professionali. Adatto solo per adulti e giovani maggiori di 14 anni. Non si ammette un utilizzo diverso da quello di destinazione, né una modifica del prodotto, poiché si corre il rischio di lesioni e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni causati da un impiego non conforme alla destinazione d'uso. Il prodotto non è destinato all'uso professionale.

● Contenuto della confezione

3 palle da yoga
3 tubicini di sfiato
1 manuale di istruzioni per l'uso

● Specifiche tecniche

Carico max.: 120 kg
Dimensioni: piccola: ca. Ø 18 cm
media: ca. Ø 22 cm
grande: ca. Ø 26 cm

Riempimento: aria
Data di produzione
(mese/anno): 10/2021



Avvertenze di sicurezza

LEGGETE L'ISTRUZIONE DELL'USO PRIMA DI USARE IL PRODOTTO! CONSERVATE PER BENE QUESTA ISTRUZIONE PER L'USO!

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!

Il prodotto non è adatto per essere in mano di bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.

⚠ ATTENZIONE! Utilizzo solo sotto la sorveglianza di un adulto!

■ ⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA E D'INFORTUNI PER BAMBINI ED INFANTI! Non

lasciate i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento con il materiale d'imballaggio. I bambini spesso sottovalutano i pericoli. Tenete i bambini lontano dall'apparecchio.

■ Fare attenzione a che il peso massimo dell'utilizzatore di 120 kg non venga superato. Ciò potrebbe provocare rischi di lesione e/o di danneggiamento al prodotto.

■ Prima di utilizzare il prodotto sottoporsi presso il proprio medico ad un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico qualora si manifestassero dolori o malesseri.

■ Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura. **■ Non utilizzare il prodotto se il lato esterno della palla è danneggiato.**

■ Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e non scivolosa.

■ Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli. **■ Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento**

assicurarsi che intorno al prodotto ci siano almeno 0,6 m di spazio libero in ogni direzione (vedi fig. I).

- ⚠ ATTENZIONE! DANNI A COSE!** Esso è stato fornito in uno stato di gonfiamento ottimale. Riempire il prodotto di nuova aria solamente nel caso in cui dell'aria sia precedentemente fuoriuscita.
- Non immagazzinare il prodotto ad una temperatura inferiore ai 15 °C. I prodotti riempiti di aria sono infatti sensibili al freddo.
 - Dopo l'uso, riporre il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare il prodotto inosservato.
 - Non conservare il prodotto per un periodo prolungato.
 - I prodotti riempiti di aria sono sensibili al freddo.
 - Non si dovrebbe mai aprire, né gonfiare il prodotto sotto i 15 °C.
 - Proteggere il prodotto dall'irraggiamento solare diretto. Se la pressione dell'aria aumenta con l'irraggiamento solare diretto, è possibile riequilibrarla facendo fuoriuscire l'aria.
 - Evitare il contatto con oggetti taglienti, bollenti, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che l'area di allenamento sia priva di oggetti appuntiti.
 - Il prodotto è un accessorio ginnico/d'allenamento e non è ideato per sedervi a lungo.
 - Se il prodotto viene gonfiato velocemente (con un compressore o presso i benzinai), è necessario fare delle pause.
 - Utilizzare solo aria per gonfiare il prodotto.
- ⚠ ATTENZIONE!** Non gonfiare il prodotto oltre il diametro indicato.
- ⚠ ATTENZIONE!** Non gonfiare con la bocca perché ciò può provocare capogiri.

● Gonfiare/sgonfiare

- Il gonfiaggio può essere eseguito soltanto da adulti.
- Non gonfiare il prodotto oltre il diametro indicato.
- Utilizzare solo aria per gonfiare il prodotto.
- Non gonfiare con la bocca perché ciò può provocare capogiri.
- Per gonfiare il prodotto utilizzare comuni pompe a pedale oppure pompe a doppio pistone con relativa possibilità di attacco.

- Chiudere il prodotto con il tappo di chiusura fornito.
- Rimuovere il tappo di chiusura per sgonfiare e far fuoriuscire l'aria.
- In alternativa, rimuovere il tappo di chiusura e inserire il tubicino di sfiato nella chiusura per far fuoriuscire rapidamente l'aria.

● Allenamento

● Suggerimenti

- Fare esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
 - Eseguire esercizi ad una velocità regolare in presenza di un respiro tranquillo. Osservare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità.
- Nota:** per i principianti sono sufficienti ogni volta circa 10 secondi con 5–10 ripetizioni.

Allenare il lato del busto (vedi fig. A):

- Collocarsi con la schiena e il prodotto tra le scapole su di un tappetino.
- Flettere le gambe e stendere lateralmente le braccia.
- Tendere i muscoli dell'addome. Muovere il busto facendolo rotolare a turno un po' a destra e un po' a sinistra. Mantenere le spalle parallele al suolo.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10–15 volte per tre serie.

Allenare i muscoli laterali dell'addome (vedi fig. B):

- Posizionarsi con la schiena e il prodotto sotto l'osso sacro su di un tappetino, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo.
- Tirare entrambe le gambe flesse verso il petto.
- Tendere i muscoli dell'addome e delle gambe. Abbassare lentamente le gambe verso terra.

- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Sollevamento delle gambe (vedi fig. C):

- Posizionarsi in posizione supina su di un tappetino, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo.
- Tenere stretto il prodotto tra i piedi e sollevare le gambe a 90° da terra. Non incurvare la schiena.
- Tendere i muscoli dell'addome e delle gambe. Portare lentamente le gambe verso terra e risollevarle poco prima di toccare il suolo.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Sollevamento del bacino (vedi fig. D):

- Posizionarsi su di un tappetino in posizione supina tenendo stretto tra le ginocchia il prodotto, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo.
- Le gambe sono flesse e appoggiate sul pavimento.
- Tendere i muscoli dell'addome e delle gambe. Sollevare il bacino da terra. Il busto rimane fermo.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Allenare busto e gambe (vedi fig. E):

- Collocarsi in posizione prona e a gambe divaricate su di un tappetino.
- Distendere le braccia in avanti accanto alla testa e tenere il prodotto con entrambe le mani. Lo sguardo è rivolto verso terra.
- Tendere i muscoli delle braccia, delle gambe e dell'addome e sollevare le braccia e le gambe fino a quando si riesce. Lo sguardo è rivolto verso il prodotto.

- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale durante il sollevamento delle braccia. La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Posizione a quattro zampe (vedi fig. F):

- Posizionarsi a quattro zampe su di un tappetino.
- Sollevare il piede sinistro da terra. Prendere uno dei prodotti con la mano destra e sollevare in avanti il braccio ad angolo retto.
- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e delle gambe. Lo sguardo è rivolto verso terra. Stendere indietro il braccio destro e la gamba sinistra.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Addominali alti (vedi fig. G):

- Sedersi a gambe divaricate su di un tappetino tenendo stretto il prodotto tra le ginocchia.
- Inclinare leggermente all'indietro il busto. Stendere le braccia in avanti parallelamente a terra.
- Tendere i muscoli dell'addome. Abbassare il busto verso terra.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

A quattro zampe sulla palla (vedi fig. H):

- Posizionarsi a quattro zampe su di un tappetino con il ginocchio sinistro piegato sul prodotto.
- La punta dei piedi tocca terra.

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e delle gambe. Sollevare indietro la gamba sinistra. Portare il braccio destro lateralmente dietro il braccio sinistro. Lo sguardo è rivolto verso il braccio disteso.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

● Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare solamente un panno asciutto e senza peli.
- Rimuovere le tracce di sporcizia più resistenti per mezzo di un panno umido.

● Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

● Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

● Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 374621_2104) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● Assistenza

IT Assistenza Italia
Tel.: 800790789
E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG08634D
Version: 10 / 2021

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
08 / 2021 · Ident.-No.: HG08634D082021-1

IAN 374621_2104